**SCENARIUSZ ZAJĘĆ RUCHOWYCH W GRUPIE V 5,6 – LATKI TOR PRZESZKÓD – WYŚCIGI RZĘDÓW**

**Temat:** Rywalizujemy ze sobą w ruchu.

**Opracowanie i prowadzenie**: Agata Rodzinka  
  
**Cele ogólne:**

* Kształtowanie sprawności ruchowej.
* Rozumienie idei zdrowej rywalizacji, godzenie się z porażką

**Cele szczegółowe:**

**Dziecko**:

* kształtuje skoczność, szybkość, koordynację ruchową, zwinność,
* zna zasady, przepisy gier i zabaw sportowych, stosuje je
* przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zabaw,

**Środki dydaktyczne:** pachołki, szarfy, woreczki, tor przeszkód „Figury geometryczne”,   
2 piłki.

**Przebieg zajęć:**

1. Zabawa ożywiająca – **„Wyścig numerków”.** Dzieci są ustawione w dwóch, trzech rzędach. Każdy z nich ma wyznaczony swój numer. Na sygnał prowadzącego wywołany numer obiega swój rząd z prawej strony i wraca na swoje miejsce.
2. Ćwiczenia gimnastyczne: ramion, nóg, tułowia, mięśni brzucha – wymach, odmachy, krążenia, podskoki.
3. Zabawa ruchowa – **„Berek most”** – jedno dziecko oznaczone szarfą jest berkiem. Złapane dziecko robi podpór przodem (most) i wraca do zabawy jeżeli inne dziecko przejdzie pod mostem (uwolni je). Po ok. 2 min następuje zmiana berka.
4. **Tor przeszkód** – marsz w podporze przejście przez obręcze w kształcie figur geometrycznych, bieg, „sadzenie ziemniaków” – wkładanie i wyciąganie woreczków stopą z 5 szarf, obiegnięcie pachołka z prawej strony, powrót na koniec rzędu. Po skończonej rywalizacji przyznanie punktów i zmiana stron.
5. Gra rzutna **„Piłka parzy”.** Spośród dzieci wybieramy 2 „parzących”. „Oparzony zawodnik schodzi z boiska. Gra toczy się ostatniego dziecka i następuje zmiana „parzących”.
6. Ćwiczenia **uspakajająco – relaksujące** – ćwiczenia oddechowe w siadzie skrzyżnym „Baloniki”, w marszu po kole ćw. Ramion – wdech nosem ramiona w górę, wydech ustami – ramiona w dół.
7. **Nagrodzenie brawami** zwycięskiego rzędu. Pożegnanie.